

ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК РОЗВИТКУ РУХЛИВИХ ЯКОСТЕЙ СТУДЕНТІВ РІЗНИХ СПЕЦІАЛІЗАЦІЙ ЗВО, ЯКІ ВПЛИВАЮТЬ НА ВИВЧЕННЯ ТЕХНІКИ ЛИЖНИХ ХОДІВ

Анотація. В статті йде мова про вплив розвитку рухливих якостей на освоєння техніки лижних ходів студентами різних спортивних спеціалізацій ЗВО.

Ключові слова: рухливі якості, техніка лижних ходів, ЗВО.

Вступ. У закладах вищої освіти нашої країни фізична підготовленість студентів оцінюється за виконанням вимог державних тестів і нормативів. Вправи виконуються студентами на початку і в кінці навчального року, а співставлення отриманих та очікуваних результатів порівнюють із нормативними вимогами [1, 2].

Проаналізувавши нормативні документи, та узагальнивши досвід роботи фахівців фізичної культури, можна стверджувати, що використання запропонованих програм тестування в педагогічному процесі навчання лижному спорту не відповідає специфічним, вибірково-диференційованим особливостям виду, а оцінювання їх фізичної підготовленості не обґрунтовано метрологічними вимогами та сучасними методами дослідження.

В.М.Платонов [3] фізичну підготовленість тісно пов'язує із спеціалізацією тому, що: по-перше – в одних видах спорту й окремих дисциплінах спортивний результат визначається швидкісно-силовими можливостями; по-друге – витривалістю до тривалої роботи; по-третє – швидкісними, силовими й координаційними здібностями; четверте – рівномірним розвитком різних рухових здібностей.

Мета наших досліджень полягала у визначенні особливостей прояву рухових якостей студентів різних спортивних спеціалізацій.

Завдання роботи:

1. Проаналізувати рівень розвитку рухливих якостей студентів різних спортивних спеціалізацій.
2. Порівняти отримані результати.

Методи дослідження. Під час роботи нами було використано тестування рухливих якостей студентів; метод експертних оцінок; педагогічний експеримент; методи математичної статистики.

Для вирішення поставлених завдань нами були проведені педагогічні дослідження на базі Харківської державної академії фізичної культури. У експерименті брало участь студенти першого курсу ХДАФК. Оцінювання розвитку рухових здібностей студентів проводилося за 7 тестовими завданнями основних фізичних якостей (швидкість, витривалість, сила, гнучкість та спритність).

Результати дослідження. Аналіз та оцінка діяльності студентів

здійснювалися за розробленими критеріями і єдиною схемою державних тестів. Це дало можливість порівняти отримані результати студентів різних спортивних спеціалізацій. У процесі дослідження використовували багатобальну систему оцінювання прирівняну до п'ятибальної.

Як відомо швидкісні здібності – це здатність здійснювати рухи за мінімальний проміжок часу. Аналіз отриманих нами результатів показує, що показники швидкістистуденти першого курсу різних спеціалізацій ХДАФК мають не однакові дані.

Так, кращі середні показники часу подолання дистанції 100 м показали студенти спеціалізації легка атлетика: у юнаків – 13,30 с та у дівчат – 14,40 с.

Далі результати тестувань були проаналізовано за рівнем підготовленості у процентному співвідношенні та порівняні за п'ятибальною системою оцінювання. Аналіз прояву швидкісних здібностей в бігу на 100 м, показує, що високий рівень підготовленості мають студенти спеціалізації легка атлетика – 55%, спортивні ігри – 53%, футбол – 48%, зимові види спорту – 46%.

Результати тестувань швидкості виявили, що студенти спеціалізацій спортивні ігри та легка атлетика мають 4,4 бали, зимові види спорту та футбол мають 4,3 бали, що є високими показниками. Студенти спеціалізацій гімнастика та одноборств мають 4,0 бали, плавання 3,9 бали, що відповідає добрим показникам, а студенти інших спеціалізацій мають середній прояв швидкості в цьому тестуванні.

Співставлення результатів тестувань за t-критерієм Стьюдента виявлено, що достовірна різниця в бігу на 100 м отримана між спеціалізаціями:

- зимові види спорту – спортивні танці ($t=2,16$; $p<0,05$);
- футбол – плавання ($t=2,22$; $p<0,05$), спортивні танці ($t=2,35$; $p<0,05$), важка атлетика ($t=2,41$; $p<0,05$), викладачі фізичного виховання ($t=2,38$; $p<0,05$);
- спортивні ігри – плавання ($t=3,33$; $p<0,05$), спортивні танці ($t=2,73$; $p<0,05$), важка атлетика ($t=2,96$; $p<0,05$), викладачі фізичного виховання ($t=3,33$; $p<0,05$);
- легка атлетика – спортивні танці ($t=2,25$; $p<0,05$), важка атлетика ($t=2,22$; $p<0,05$).

Між іншими спеціалізаціями достовірної різниці в результатах тестування швидкості не отримано ($p>0,05$).

Витривалість грає істотну роль в оптимізації життєдіяльності, виступає як важливий компонент фізичного здоров'я і, у свою чергу, служить передумовою розвитку інших якостей.

Для визначення рівня розвитку витривалості студентів різних спортивних спеціалізацій використовувався біг на 3000 м (у чоловіків) та на 2000 м (у жінок).

Найкращий середній результат показали студенти спеціалізації легка атлетика – 10,02 хв. юнаки та 9,07 хв. дівчата, що відповідає 4,6 балам.

Високі показники витривалості виявлені у спеціалізацій: легка атлетика (4,6 бали; відмінно – 82%), футбол (4,6 бали; відмінно – 63%, добре – 37%), зимові види спорту (4,5 бали; відмінно – 69%, добре – 8%).

Середній рівень підготовленості є у студентів: одноборства (4,2 бали; відмінно – 50%, добре – 23%), спортивні танці (4,0 бали; відмінно – 33%, добре – 44%).

Студенти інших спортивних спеціалізацій мають результати близькі до середнього (3,7 – 3,8 бали), окрім студентів важкої атлетики (3,2 бали).

За результатами критерія Стьюдента виявлено, що існує достовірна різниця між спеціалізаціями:

- гімнастика – зимові види спорту ($t=2,42$; $p<0,05$), футбол ($t=3,75$; $p<0,05$), легка атлетика ($t=2,65$; $p<0,05$);

- зимові види спорту – спортивні ігри ($t=2,59$; $p<0,05$), важка атлетика ($t=4,81$; $p<0,05$), викладачі фізичного виховання ($t=3,93$; $p<0,05$);

- футбол – спортивні ігри ($t=5,33$; $p<0,05$), плавання ($t=2,42$; $p<0,05$), спортивні танці ($t=2,61$; $p<0,05$), важка атлетика ($t=10,00$; $p<0,05$), викладачі фізичного виховання ($t=7,50$; $p<0,05$);

- спортивні ігри – легка атлетика ($t=2,86$; $p<0,05$), важка атлетика ($t=4,00$; $p<0,05$), викладачі фізичного виховання ($t=3,08$; $p<0,05$);

- легка атлетика – гімнастика ($t=2,65$; $p<0,05$), спортивні ігри ($t=2,86$; $p<0,05$), важка атлетика ($t=5,00$; $p<0,05$), викладачі фізичного виховання ($t=4,14$; $p<0,05$);

- одноборства – важка атлетика ($t=4,76$; $p<0,05$), викладачі фізичного виховання ($t=3,48$; $p<0,05$);

- спортивні танці – важка атлетика ($t=3,49$; $p<0,05$), викладачі фізичного виховання ($t=2,40$; $p<0,05$).

Наведені результати переконливо підтверджують що витривалість є комплексною руховою здатністю організму.

Без прояву м'язової сили людина не може виконати жодної рухової дії. Від рівня розвитку сили певною мірою залежить прояв інших рухових якостей.

В наших дослідженнях визначався рівень розвитку сили рук у студентів за допомогою підтягування на перекладині (у юнаків) та згинання і розгинання рук в упорі лежачи (у дівчат), вибухової сили м'язів ніг за допомогою тесту стрибок у довжину з місця та сила м'язів брюшного пресу за тестом – піднімання в сід із положення лежачі на спині за 1хвилину.

Аналіз даних тестувань сили рук виявив, що найкращі результати показали студенти спеціалізацій гімнастика – 18 раз підтягувань на перекладині (юнаки), а у дівчат в згинанні і розгинанні рук в упорі лежачи показник склав – 42 рази (важка атлетика).

Середні результати студентів ХДАФК за п'ятибальною системою оцінювання силових показників рук були кращі в спеціалізаціях: гімнастика (4,5 бали), плавання та спортивні танці (4,4 бали), одноборства (4,3 бали), футбол та важка атлетика (4,1 бали).

Студенти інших спортивних спеціалізацій в підтягуванні на перекладині (у чоловіків) та згинанні і розгинанні рук в упорі лежачи (у жінок) показали результати що дорівнюють чотирьом балам.

Для визначення вибухової сили м'язів ніг у студентів, використовувався стрибок у довжину з місця, у якому кращі показники виявлено у юнаків – 269,6 см (важка атлетика), у дівчат – 227,2 см (легка атлетика)

Кращі результати у стрибку в довжину з місця за п'ятибальною системою оцінювання виявлені у студентів спеціалізацій важка атлетика (4,9 бали), легка атлетика (4,7 бали) і плавання (4,5 бали).

Студенти інших спортивних спеціалізацій показали результати, що відповідають оцінці «добре».

Для визначення рівня розвитку сили м'язів брюшного пресу використовувалось піднімання тулуба в сід із положення лежачі на спині за 1хвилину. Виявлено, що найкращі показники мають студентиспеціалізації спортивні ігри (у чоловіків – 56,3 рази), а у жінок студентки спеціалізації зимові види спорту (50,3 рази).

За п'ятибальною системою оцінювання кращі результати були виявлені серед студентів спеціалізацій легка атлетика (4,7 бали) та футбол (4,6 бали), а студенти інших спортивних спеціалізацій показали результати близько чотирьох балів.

Середній рівень розвитку сили студентів різних спортивних спеціалізацій визначили за допомогою суми середніх результатів. Порівнюючи отримані результати тестувань середніх результатів силових якостей за сумою державних тестів за п'ятибальною системою, слід відмітити високі показники у студентів спеціалізацій: легка атлетика (4,4 бали), плавання (4,4 бали), футбол (4,3 бали), важка атлетика, одноборства та спортивні танці – 4,2 бали, гімнастика (4,1 бали)

Спеціалізації: зимові види спорту (4,0 бали), спортивні ігри (3,9 бали) показали результати близько чотирьох балів, що є середнім рівнем розвитку силових якостей.

Отримані результати свідчать про не рівномірну підготовку студентів за силовими тестуваннями, так у одних студентів більш розвинені м'язи рук (гімнастика, одноборства, плавання, спортивні танці), у інших м'язи ніг (легка атлетика, футбол, важка атлетика) та брюшного пресу (зимові види спорту, спортивні ігри).

Співставлення результатів тестувань розвитку силових якостей були за t-критерієм Ст'юдента виявили достовірну різницю в показниках у студентів спеціалізації викладачі фізичного виховання та спеціалізаціями футбол ($t=3,00$; $p<0,05$), легка атлетика ($t=2,80$; $p<0,05$), одноборства ($t=2,27$; $p<0,05$), плавання ($t=2,80$; $p<0,05$), важка атлетика ($t=2,38$; $p<0,05$).

Між іншими спеціалізаціями в показниках силової підготовленості достовірної різниці не було отримано ($p>0,05$).

Гнучкість як рухова якість людини — це її здатність виконувати рухи в суглобах з великою амплітудою.

Оцінка прояву гнучкості студентів першого курсу ХДАФК проводилась за тестом нахилу тулуба вперед з положення сидячі на підлозі.

Високі показники прояву гнучкості в тазостегнових суглобах було отримано у студентів спеціалізацій: одноборства – 24,00 см і гімнастика – 23,75 см (дівчата) та спортивні танці – 22,50 см (дівчата).

Результати студентів ХДАФК за п'ятибальною системою оцінювання в праві на гнучкість були кращі в спеціалізаціях: гімнастика та одноборства (4,7 бали), спортивні танці (4,5 бали), плавання (4,4 бали).

Студенти спеціалізацій важка атлетика та викладачі фізичного виховання виявили не високий рівень розвитку гнучкості (3,3 бали). Студенти інших спортивних спеціалізацій в праві нахил тулуба показали результати близько чотирьох балів.

Співставлення результатів тестувань гнучкості за t-критерієм Стьюдента виявив достовірну різницю між спеціалізаціями:

- гімнастика – спортивні ігри ($t=3,08$; $p<0,05$), важка атлетика ($t=6,09$; $p<0,05$), викладачі фізичного виховання ($t=5,83$; $p<0,05$);

- одноборства – футбол ($t=2,94$; $p<0,05$), спортивні ігри ($t=4,21$; $p<0,05$), важка атлетика ($t=8,75$; $p<0,05$), викладачі фізичного виховання ($t=8,24$; $p<0,05$);

- спортивні ігри – гімнастика ($t=3,08$; $p<0,05$), одноборства ($t=4,21$; $p<0,05$), спортивні танці ($t=2,50$; $p<0,05$), важка атлетика ($t=3,00$; $p<0,05$), викладачі фізичного виховання ($t=2,86$; $p<0,05$);

- важка атлетика–гімнастика ($t=6,09$; $p<0,05$), зимові види спорту ($t=2,90$; $p<0,05$), футбол ($t=5,00$; $p<0,05$), спортивні ігри ($t=3,00$; $p<0,05$), легка атлетика ($t=2,50$; $p<0,05$), одноборства ($t=8,75$; $p<0,05$), плавання ($t=5,24$; $p<0,05$), спортивні танці ($t=5,45$; $p<0,05$);

- викладачі фізичного виховання – гімнастика ($t=5,83$; $p<0,05$), зимові види спорту ($t=2,81$; $p<0,05$), футбол ($t=4,91$; $p<0,05$), спортивні ігри ($t=2,86$; $p<0,05$), одноборства ($t=8,24$; $p<0,05$), плавання ($t=5,00$; $p<0,05$), спортивні танці ($t=5,22$; $p<0,05$).

Обмеження якості гнучкості у студентів різних спортивних спеціалізацій пов'язане зі зв'язковим апаратом: чим товще зв'язки й суглобна капсула й більше натяг суглобної капсули, тим більше обмежена рухливість.

Чим, більше розвинені м'язи навколо суглоба, тим менше рухливість (спеціалізація важка атлетика), та чим більше еластичні м'язи, тим рухливість. Виконання вправ на гнучкість сприяє зміцненню суглобів, підвищенню міцності та еластичності м'язів, зв'язок та сухожилів, удосконаленню координації, ефективному оволодінню технікою фізичних вправ, уникненню травм.

Важливою руховою якістю у спорті є спритність. Спритність — це складна комплексна рухова якість людини, яка може бути визначена, як здатність швидко оволодівати складнокоординаційними руховими діями, точно виконувати їх відповідно до вимог техніки і перебудовувати свою діяльність залежно від ситуації, що склалась.

Для визначення спритності запропоновано тест – "човниковий біг 4x9 м", які і було використано в наших дослідженнях.

Порівнюючи показники прояву спритності студентів різних груп, визначимо високі результати у спеціалізації спортивні ігри у юнаків – 8,41 с та у дівчат – 10,07 с, що обумовлено специфікою їх спортивної діяльності.

Середні результати студентів ХДАФК за п'ятибальною системою оцінювання в праві на спритність були кращі в спеціалізаціях: спортивні ігри (4,6 бали), футбол (4,4 бали), одноборства (4,2 бали).

Студенти спеціалізацій викладачі фізичного виховання (3,5 бали) та спортивні танці (3,6 бали) виявили не високий рівень розвитку гнучкості, студенти інших спортивних спеціалізацій показали результати близько чотирьох балів.

Співставлення результатів тестувань прояву спритності за t-критерієм Стьюдента виявило достовірну різницю між спеціалізаціями:

- футбол – плавання ($t=3,33$; $p<0,05$), спортивні танці ($t=3,33$; $p<0,05$), викладачі фізичного виховання ($t=5,00$; $p<0,05$);

- спортивні ігри – гімнастика ($t=2,22$; $p<0,05$), плавання ($t=4,00$; $p<0,05$), спортивні танці ($t=4,00$; $p<0,05$), важка атлетика ($t=2,69$; $p<0,05$), викладачі фізичного виховання ($t=5,50$; $p<0,05$);

- одноборства – спортивні танці ($t=2,22$; $p<0,05$), викладачі фізичного виховання ($t=3,18$; $p<0,05$).

Між іншими спеціалізаціями в показниках спритності у вправі "човниковий біг 4x9 м" достовірної різниці не виявлено ($p>0,05$).

Проведені дослідження фізичної підготовленості студентів першого курсу ХДАФК свідчать, що рівень розвитку рухових якостей студентів різних спортивних спеціалізацій неоднаковий, і є значна різниця в показниках швидкості, витривалості, сили, гнучкості та спритності (рис. 1).

Таким чином, аналіз отриманих даних свідчить, що у спеціалізацій гімнастика, одноборства, плавання та спортивні танці переважає *гнучкість*, в спеціалізаціях зимові види спорту, футбол, легка атлетика перевагу має *витривалість*, в спеціалізаціях плавання та важка атлетика – *сила*, а в спортивних іграх – *швидкість* та *спритність*.

В той же час для оволодіння уміннями виконання окремих лижних ходів різних стилів пересування потрібне позитивне перенесення навиків різних рухових якостей та урахування його при організації навчання, що буде впливати на можливість студентів засвоювати техніку лижного спорту.

При вивченні техніки пересування на лижах велике значення має так званий механізм перенесення навиків, коли придбані навички можуть полегшувати або затрудняти оволодіння новими уміннями. Якщо у студентів буде запас рухових навичок, які необхідні при вивченні нового способу пересування, то йому буде легше засвоювати їх.

Висновки

1. В результаті аналізу рухливих якостей виявлено, що студенти з проявом швидко-силових якостей краще засвоюють техніку ковзанярського стилю пересування та одночасних лижних ходів. Студентам з проявом витривалості (циклічної спрямованості) краще засвоюють техніку класичних лижних ходів, а студенти з високими показниками координаційних здібностей добре засвоюють техніку класичних та ковзанярських лижних ходів.

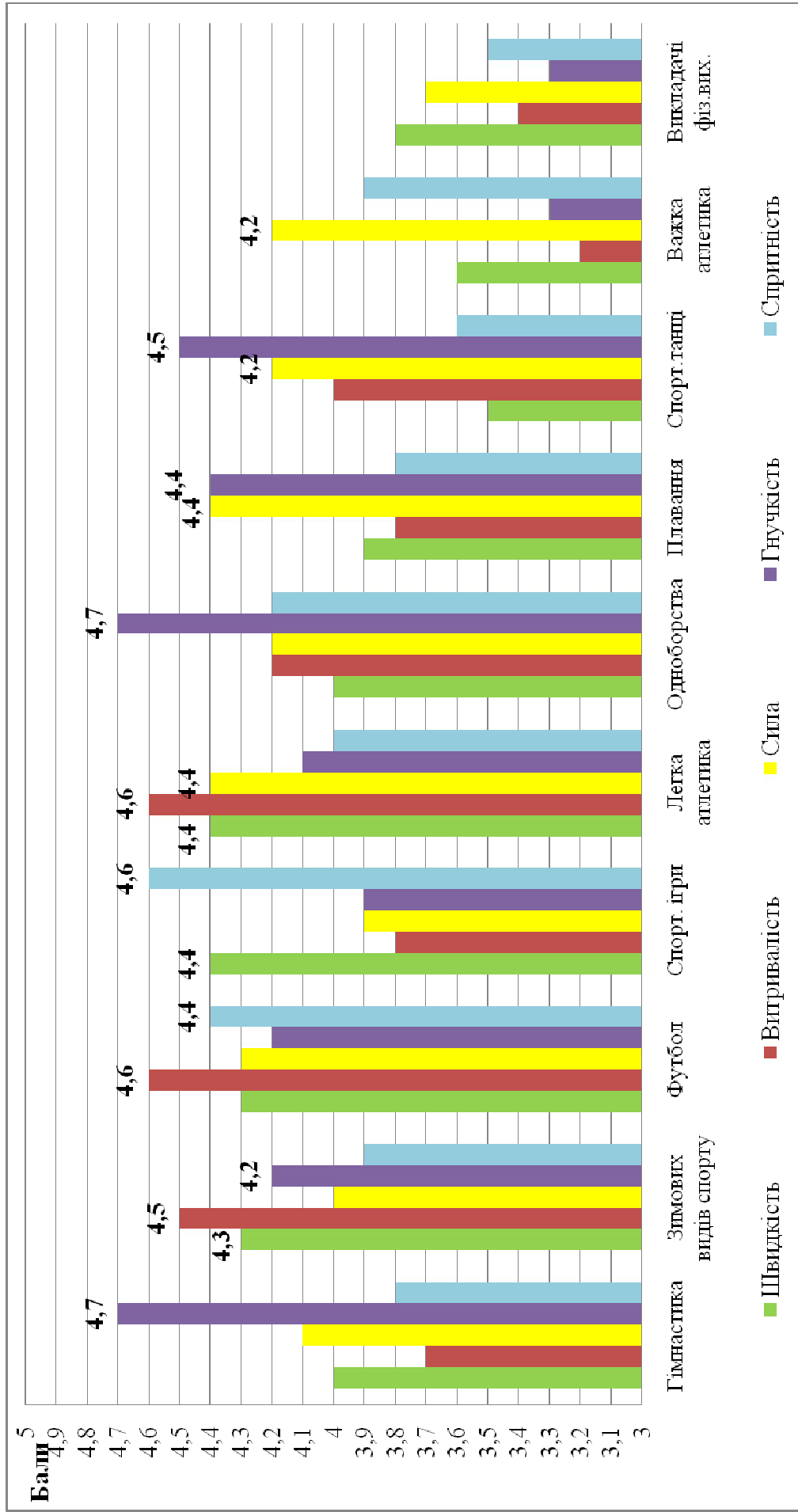


Рис. 1. Показники рівня розвитку фізичних якостей студентів різних спортивних спеціалізацій ХДАФК (за даними тестувань) (n=252)

2. За результатами тестування найкращий рівень фізичної підготовленості визначено у студентів спеціалізації футбол (91,4%) та легка атлетика (91,2%). Студенти спортивних спеціалізацій: одноборства, зимових видів спорту, гімнастика, спортивні ігри, спортивні танці, важка атлетика та плавання мають показники вище середнього рівня підготовки (більше 80%), а студенти спеціалізації викладачі фізичного виховання середній рівень підготовленості (77,8%).

Це дає змогу сформувати навчальні групи для більш ефективного процесу навчання техніці лижного спорту.

Отримані за допомогою тестів результати дозволяють нам використовувати їх в якості об'єктивної основи при плануванні навчального процесу з дисципліни «Лижний спорт» загального курсу навчання з урахуванням індивідуальних показників студентів різних спортивних спеціалізацій.

На підставі отриманих даних під час досліджень, нами визначені чинники які впливають на рівень засвоєння матеріалу з дисципліни «Лижний спорт».

Перспективи подальшого дослідження. У зв'язку зі зміною викладання програм «Лижний спорт» у рамках обмеженого часу навчання у подальших дослідження ми плануємо будувати навчально-тренувальні заняття з урахуванням статевих відмінностей.

Список використаної літератури.

1. Сергієнко В.М. Стан методичної підготовки студентів /В. М. Сергієнко// Спортивний вісник. – Придніпров'я. – 2006. – №2. – С. 106–109.

2. Сидорова Т.В. Організація навчання з лижного спорту у вищих навчальних закладах фізкультурного профілю за кредитно-модульною системою /Т.В. Сидорова, С.М. Котляр// Матеріали регіональної науково-практичної конференції «Проблеми фізичного виховання, спорту, валеології та оздоровчого-рекреаційної фізичної культури». – Кременчуг, 2008. – С. 170–178.

3. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и её практическое приложение /В.Н. Платонов. –К.: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.